

EMENTA

Creche

SEMANA 42 | 18 a 22 outubro 2021

		Segunda-feira 18-out	Terça-feira 19-out	Quarta-feira 20-out	Quinta-feira 21-out	Sexta-feira 22-out	
Lanche da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)		iogurte (7)		iogurte (7)	
A I M O Ç O	Sopa	Sala I	Sopa de legumes com <u>frango</u>	Sopa de legumes com <u>pescada (4)</u> ou frango	Sopa de legumes com <u>peru</u>	Sopa de legumes com <u>pescada (4)</u> ou coelho	Sopa de legumes com <u>frango</u>
		Sala II	Sopa de feijão e couve-flor	Sopa de feijão verde	Sopa de grão e espinafres	Creme de Cenoura	Sopa de agrião
	Prato		Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com douradinhos (1,4)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco	Lombinhos de pescada com migas de broa, cenoura, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4)	Coxas de peru no forno com massa espiral (1,3)	Lombos de peixe estufados com arroz branco (4)
			-	Salada Mista	Feijão Verde	Salada mista	Salada mista
	Sobremesa		Pera ou Laranja	Maçã ou Banana	Uvas ou Pera	Maçã ou Banana	Banana ou Pera
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada/ doce e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Creche

SEMANA 43 | 25 a 29 outubro de 2021

		Segunda-feira 25-out	Terça-feira 26-out	Quarta-feira 27-out	Quinta-feira 28-out	Sexta-feira 29-out	
Lanche da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)					
A i m o ç o	Sopa	Sala I	Sopa de legumes com <u>pescada</u> (4) ou peru	Sopa de legumes com <u>frango</u>	Sopa de legumes com <u>abrótea</u> (4) ou peru	Sopa de legumes com <u>peru</u>	
		Sala II	Creme de ervilhas	Canja de galinha (1,3,7,9,12) / Sopa de legumes	Sopa de grão e agrião	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de couve-flor
	Prato		Massada de vaca/ carne de porco com cenoura e couves (1,3)	Maruca cozida com todos (batata, ovo e hortaliça cozida)	Frango de churrasco com arroz primavera	Abrótea estufada com massa espiral (1,3,4)	Carne de porco estufada com arroz e feijão
			-	-	Salada mista	Salada mista	Salada mista
	Sobremesa		Banana ou Pera	Maçã ou Banana	Melão ou Banana	Laranja ou Pera	Uvas ou Maçã
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada/ doce e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Creche

SEMANA 44 | 1 a 5 novembro de 2021

		Segunda-feira 01-nov	Terça-feira 02-nov	Quarta-feira 03-nov	Quinta-feira 04-nov	Sexta-feira 05-nov	
Lanche da manhã	Sala I	FERIADO Dia de Todos os Santos	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III			logurte (7)		logurte (7)	
A I M O Ç O	Sopa		Sala I	Sopa de legumes com <u>pescada</u> (4) ou frango	Sopa de legumes com <u>peru</u>	Sopa de legumes com <u>pescada</u> (4) ou coelho	Sopa de legumes com <u>frango</u>
			Sala II	Sopa de couve coração	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor
	Prato		Galinha cozida com batatas cozidas	Esparguete com atum, molho de tomate e cogumelos (1,3,4)	Frango assado com limão e arroz de ervilhas	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate (4)	
			Salada mista	Salada mista	Salada mista	Salada mista	
	Sobremesa		Maçã ou Banana	Banana ou Pera	Melancia ou Maçã	Melão ou Pera	
Lanche da tarde	Sala I		Papa de fruta ou Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II		Papa de fruta ou Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III		Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada/ doce e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/ Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Creche

SEMANA 45 | 08 a 12 novembro de 2021

		Segunda-feira 08-nov	Terça-feira 09-nov	Quarta-feira 10-nov	Quinta-feira 11-nov	Sexta-feira 12-nov	
Lanche da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)					
A I M O Ç O	Sopa	Sala I	Sopa de legumes com <u>abrótea</u> (4) ou frango	Sopa de legumes com <u>frango</u>	Sopa de legumes com <u>pescada</u> (4) ou coelho	Sopa de legumes com <u>frango</u>	
		Sala II	Creme de abóbora	Sopa de alho francês	Sopa de abóbora e feijão-verde	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) / Sopa de Legumes	Sopa de feijão e couve-flor
	Prato		Carne de porco cozida com cenoura e couves e arroz branco	Maruca cozida com puré de batata (4,7)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Perca no forno com batata cozida (4)	Massa à bolonhesa (carne de vaca/porco) (1,3)
			-	Salada mista	-	Feijão Verde	Salada mista (12)
	Sobremesa		Banana ou Pera	Pera ou Maçã	Melão ou Banana	Laranja ou Pera	Melancia ou Banana
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada/ doce e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/ Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações